



# 膵がん教室ニュース ④-1

## 「家族に知っておいてほしいこと」

第4号 2023年6月

今回はご家族が膵がんになったとき、ご本人のご家族であるあなたに向けて「あなたが今できること」を考えるヒントになることを目指しています。本ニュース(④-1)では「患者さんのこころの動き」「ご家族にできること」を掲載しています。患者さん本人をあたたく支えていくため、そしてあなた自身のことを大切にするために、このニュースがお役に立てば幸いです。

### 患者さんのこころの動き

がんが診断された時や、再発を指摘された時の患者さんの心には大きなストレスがもたらされ、こころや身体に症状が現れます。

#### 「こころ」に出てくる症状

- ・不安や恐れ、悲しみ  
「これからどうなるんだろう」
- ・怒り  
「自分は何も悪いことしてないのに何で病気にならないといけないんだ」
- ・自責感、悔しさ  
「ちゃんと検診に行っていなかった自分がいけないんだ」
- ・孤独感  
「自分だけ」「独りぼっち」
- ・無力感  
「もう何もしたくない」 など

#### 「身体」に出てくる症状

- ・食欲がでない
- ・眠れない
- ・動悸
- ・息切れ など

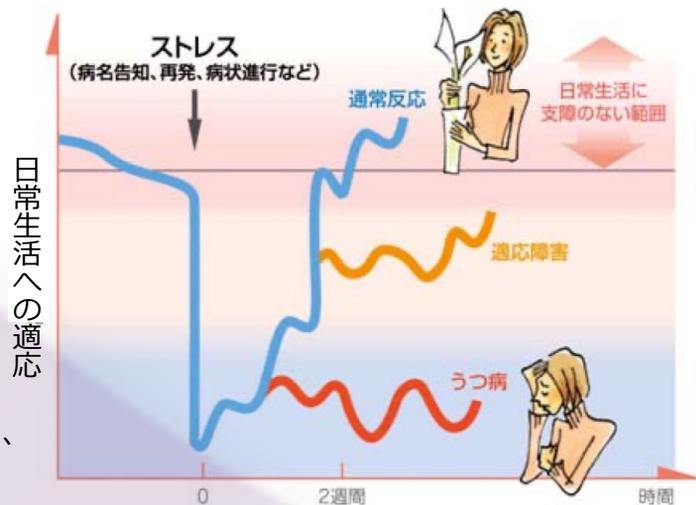
これらの症状がでることは珍しいことではなく、2週間程度でもとの状態に戻ってくるといわれています。それまでは、焦らずゆっくりと休息をとることが大切です。

しっかりと睡眠をとり、味わいながら食事をとることは身体的な健康だけでなく、こころの健康のためにも重要です。

だんだんもとの状態に戻っていくことで現実の問題に向き合うことができ、困難を乗り越えようとする力が徐々に湧いてきます。

しかし、数週間経っても身体やこころの状態がもとに戻らず、日常生活に支障をきたしてしまうこともあります。その場合は、うつ病や適応障害といったこころの病になっている可能性があります。その時は心のケアの専門家に相談することをお勧めします。

また、こころの不調からだけでなく、治療やがんの影響で食事がとれない、気持ちが悪いといった身体の症状がでてくることもあります。患者さんやご家族から見て、どちらが原因かわからない場合も、一度主治医にご相談ください。



参照：国立がん研究センターがん情報サービス「がんと心」

## ご家族にできること

患者さんはがんと診断されてから今日まで、前項のように身体的、精神的に変化が生じます。そうした中で、ご家族としてはご本人とどう接したらよいのか、自分は患者さんのためになにができるのだろうかと思われることもあるかと思います。ここでは、**ご家族が患者さんのためにできることを3つあげよう**と思います。

### ・患者さんの気持ちや希望を理解する

患者さんの気持ちを100%理解することは困難です。しかし、知りたいという気持ちでコミュニケーションをとることは、患者さんにもその気持ちが伝わり、ご家族の存在そのものが患者さんの支えにつながります。

まずは、**話をさえぎらずに最後まで気持ちを聞いて**みてください。



### ・患者さんと一緒に治療に取り組む

治療を受けられるのは患者さんですが、病状は？治療方針は？どんな副作用があるのだろうか？対象方法は何かあるのだろうか？といった、**情報を知ることはご家族の方にも一緒にできる**ことです。

通院から帰宅された患者さんから話を聞き、**一緒に情報の整理をする**ことも大切なこととなります。



### ・ご家族自身も大切にする

がんになったのがご自分ではなかったとしても、ご家族ならではのつらさや悔しさを感じ、「患者さんを支えないと」と自分自身を追い込んでしまうこともあります。その結果、ご家族自身の通院を怠ったり、ご友人とのお出かけに行かなくなってしまったりすると、ご家族自身がダウンしてしまうこともあります。

**楽しんだりリラックスしたり**することは悪いことではなく、そういう時間を持つことで、患者さんを支えることが出来るようになります。

